VOLUMEN 2

REVISTA FARAUTE

MAKE ART GREAT AGAIN

Peh



DIRECTORIO



CONTACTO

 www.faraute.com.mx
 contacto@faraute.com.mx
 /Revista.Faraute
 @revista.revista

DISEÑO

ALAN HG
@ALAN__HG
FRANCISCO S.
CARLA SALAZAR VALDEZ
@CCARLACONC

CORRECCIÓN DE ESTILO

CARLA SALAZAR VALDEZ
@CCARLACONC
CLAUDIA MÁRQUEZ
@CLAURELYMARQUEZ

ILUSTRACIÓN

ALAN HG
@ALAN__HG
VALERIA PÉREZ
@VALERIA_PEQUI

DISEÑO WEB

JONATHAN URBINA
@JONA_LML95
FRANCISCO S.

REDACCIÓN

BETZAIDA CARRILLO
@HERGOREMAJESTY
CLAUDIA MÁRQUEZ
@CLAURELYMARQUEZ
FRANCISCO S.
ALAN HG
@ALAN__HG
JOSÉ PABLO CORTÉS
@JOSE.PABLO.DESIGN
BRYAN GARCÍA
@BRYTHAAN.DECKARD

FOTOGRAFÍA

VALERIA RODRÍGUEZ
@VAL_RGUEZ

MARKETING

BRYAN GARCÍA
@BRYTHAAN.DECKARD

DIRECCIÓN

FRANCISCO S.

letter from the gang

Lo que hace al arte, ser lo que es, es la forma en la que combina el mundo intangible con el tangible, el mundo de las ideas con el físico, plasmar tu mente en un lienzo en blanco, vaciar tu cabeza y llenar de colores y líneas un mundo monocromático es un acto revolucionario, desde niños agarramos un lápiz y nos disfrazamos de Banksy pintando las paredes de nuestra casa. El arte es ese refugio, el consuelo que tienen aquellos que jamás pertenecieron a un mundo gobernado por reglas, porque en el arte no las hay, no existen límites ni perspectivas objetivas, nos movemos en un mar de ideas todas tan relativas como la vida misma. No dejes que nadie te quite el potencial artístico que tienes, que nadie te quite tantos colores que fuiste coleccionando con el tiempo. Ven, te voy a enseñar que aquí nadie es dueño de nada, que la imaginación va más allá de esta revista incluso.

Bienvenido a nuestra imaginación.

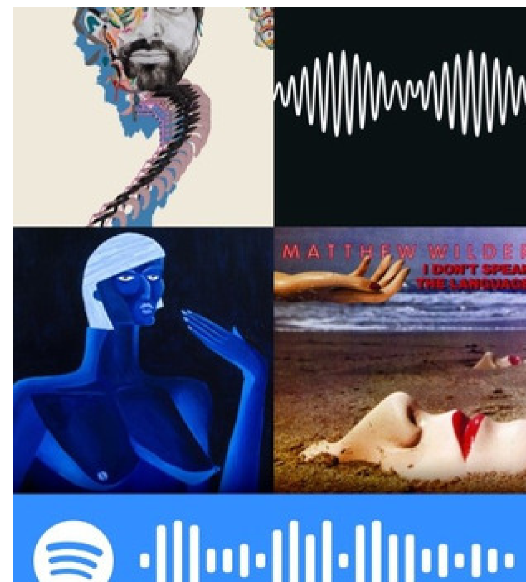
¡Y feliz cumpleaños Leonardo DaVinci!

Alan HG

Indie-ce







Faraute

MAGAZINE



Foto por: @val_rguez

¿QUÉ ES ARTE Y PORQUÉ TU CRUSH NO LO ES? (CARTA DEL EDITOR)

Faraute

Cuando hablamos de arte lo primero que se viene a la mente a mucho son museos, pinturas, algo inalcanzable que sólo es exclusivo de los intelectuales y experimentados -de gente mamadora, dirían las nuevas generaciones-.

Lo primero que debemos saber es que el definirlo es algo imposible, es un concepto subjetivo y se basa en sentimientos que te puede generar determinada obra, muchos aquí seguirán pensando que la apreciación artística es sólo para la élite, pues no, el arte es universal y es más accesible de lo que te imaginas, las canciones que escuchas, las películas que ves en Netflix, la poesía, el teatro, hasta la servilleta donde envuelve las tortillas tu abuelita, solo es cuestión de activar los sentidos y dejarnos emocionar por las imágenes y los sonidos.

No podemos determinar a ciencia cierta qué sí puede entrar en la definición, algunos juristas dicen que es necesario una técnica, otros más aventurados afirman que es aquello que te mueve los sentimientos, el arte es sólo una etiqueta y sólo la puede definir tu experiencia personal y el significado que tú le des.

Ahora bien, ¿por qué tu *crush* no es arte? Un artista debe ser el puente entre el mundo de la imaginación y el mundo material, es capaz de expresar esa interpretación en un trozo de papel, en un lienzo, un pentagrama, un trozo de mármol, en cualquier material o medio. La morrita o el vato que te gustan entran en elementos naturales que no salieron de un mundo imaginario.

Lo que sí es seguro es que Faraute defenderá hasta las últimas consecuencias la difusión libre de los elementos artísticos, queremos que lo que veas, leas y hasta llegues escuchar en los medios que utilizamos hagan vibrar tu corazón, sientas el orgullo de experimentar el ser humano y, sobre todo, tengas la libertad y confianza de mostrarnos lo que a ti te hace vibrar.

Sólo nos queda agradecer a todos aquellos que escucharon nuestro llamado y estuvieron dispuestos a mostrarnos un trozo de su alma en forma de arte, sin ustedes este proyecto no tendría el alcance que ha tenido hasta ahora y queremos llegar a más ojos curiosos y corazones creativos.

Un fuerte abrazo de todos los que hacemos que esta locura tenga forma de revista.

Atte.
Faraute



FOTO POR: NIKOLINA
IG: @PETRICEVICNINA

La tierra, el único lugar del universo conocido que tiene perritos... y arte

Por: Francisco S.

Recordemos en dónde estamos parados, la tierra, difamada por algunos -quienes la llaman plana-, amada por otros e ignorada por casi todos, tiene una historia muy compleja pero que a todos nos debería interesar, conozcamos más a nuestra madre, la madre tierra, también llamada Gaia.

Esta pequeña roca, comparada con los inmensos astros que pululan en el espacio, tiene tan sólo 4,543 miles de millones de años, un pestañeo, comparado con la edad estimada del universo entero. Ubicado en un lugar privilegiado, orbitando el sol, esa estrella que odiamos durante el verano, pero que sin ella no estarías leyendo estas palabras, si tan sólo la tierra estuviera un poco más cerca de esta enana amarilla, los océanos se evaporarían, este vapor hubiera capturado la radiación dentro de su atmósfera haciendo de la superficie terrestre un infierno de vapores tóxicos.

Un poco más lejos y el océano se hubiera congelado, la nieve y el hielo reflejarían los rayos del sol y al no retener la radiación solar la temperatura bajaría más y más, convirtiéndose en una bola de hielo. Es sin duda una suerte estar en el punto justo donde el agua puede estar en sus 3 estados básicos de la materia, líquido, en los océanos y ríos, sólido, en los polos y gaseoso, en las nubes.

Pero la temperatura del planeta no sólo depende de ese aro brillante, recordemos que sin la madre tierra no habría vida, pero tampoco habría madre tierra si no fuera por la vida.

En su atmósfera existe un balance de gases que mantienen estables las condiciones en su interior, la atmósfera sería imposible sin la vida que protege, cada elemento en este laboratorio químico gaseoso cumple con un papel, pero los más importantes son el oxígeno (O) y el carbono (C), no habría vida sin muerte, cuando se descompone la materia ésta se convierte en metano y cuando se libera en la atmósfera puede tomar o liberar oxígeno, según sus condiciones.

CUANDO SE OXIDA, ESTO QUIERE DECIR, QUE TOMA UNA MOLÉCULA DE OXÍGENO, EL METANO SE TRANSFORMA EN AGUA Y DIÓXIDO DE CARBONO.


Fotografía por: @val_rguez


Fotografía por: Kaisen

Pero la madre tierra no deja nada al azar

para controlar el oxígeno del aíre utiliza las infinitas formas del carbono que la habitan, utiliza las plantas, que en sus células tienen un mecanismo que aprovecha la luz del sol para dividir el dióxido de carbono del aíre, el oxígeno no le sirve, así que lo desecha y el carbono lo conserva para construir las paredes de sus células, para seguir creciendo en búsqueda de la luz del sol, después los herbívoros se comen las plantas, las asimilan y transforman ese carbono en carne, que a su vez es el alimento de los carnívoros que la transforman en su propia materia. La energía que nos mueve es la energía del sol, transformada por la madre tierra para nutrir nuestros cuerpos.

Pero esto no sería posible sin los océanos, el planeta está cubierto en tres cuartas partes de este invaluable líquido. Vista desde el espacio parece una apacible canica de color azul, pero si nos acercamos vemos que es un poderoso sistema que lleva agua y energía a todos los rincones de la tierra. Primero, el agua evaporada de la superficie se eleva hasta que es arrastrada con el viento a zonas más frías, donde se condensa y cae en forma de torrentes que le dan vida al terreno en el que cae y moldean la geografía, en su paso forma ríos, rompe piedras, crea cañones y lleva minerales de vuelta al mar que servirán de nutrientes para sus habitantes acuáticos, y este ciclo es interminable.

Dentro de los océanos el movimiento es perpetuo, además de las mareas que provoca la gravedad

de nuestro satélite natural, la luna, las tormentas generan un oleaje masivo y las corrientes distribuyen el agua caliente del ecuador a las zonas más frías cercanas a los polos, pero también existe un maravilloso baile gracias a una propiedad que llamamos densidad de la materia, el agua fría sube mientras que la caliente baja, así los nutrientes que caen al fondo del manto oceánico llegan a la superficie, dándole de comer a los pequeños crustáceos, que sirven de alimento para los peces, que a su vez sirven de alimento para peces aún más grandes, algunas aves y otros mamíferos acuáticos, estos, a su vez, al morir se convierten en los nutrientes que los alimentarán y así eternamente.

La madre tierra no tiene cabos sueltos, todas sus piezas están conectadas y todas tienen una función, como antes ya se mencionó, la vida no es posible sin la muerte, nuestra madre nació para mantener el balance, para hacer posible la vida, pero la vida le da también forma a la tierra.

Pero este complejo sistema no es perfecto, este balance ya se ha perdido cinco veces y de manera drástica, la madre tierra para llegar a esa estabilidad toma medidas desesperadas, estas han traído consigo las 5 extinciones masivas de las que hablan nuestros libros de texto.

ESTE ES EL MUNDO QUE NOS TOCÓ VIVIR

forjado en la superficie de los restos de especies que dieron su vida para permitir nuestra propia existencia, perdón si insisto, pero ven que la vida si viene de la muerte. Todos estos cambios que ha tenido la tierra en estos eones trajeron como resultado el proyecto humano, que al principio colaboraba con la naturaleza y su madre, pero con el paso del tiempo lo moldeó para sus propios caprichos, gastar recursos finitos y alcanzar un crecimiento infinito que ven reflejados en sus pantallas con números que ni ellos entienden y de paso cubriendo a la tierra con sus desechos, que son el reflejo de su falta de conexión con la naturaleza... estamos matando a Gaia, nuestra madre.


Fotografía por: @val_rguez

Fotografía por: @val_rguez





22 de Abril: Día de la tierra

El mundo va mal, pero apenas vamos empezando, qué son 2 siglos de revolución industrial comparado con los 6 mil años de historia humana y los incontables de milenios que el ser humano estuvo en la tierra siendo uno con la naturaleza.
Somos changos sabios, ya nos hemos dado cuenta del daño que estamos haciendo y muchos ya empezamos a hacer cambios para salvar a nuestra madre, que nos lo ha dado todo, es cierto que habrá resistencia, habrá simios sedientos de sangre y poder, pero estos morirán y servirán de alimento para las nuevas formas de vida en la tierra, las nuevas generaciones aprenderán de nuestros errores y verán al pasado tal como nosotros lo hacemos, con admiración de las grandes obras, el arte, la poesía, asco por nuestros peores vicios y compasión por todo lo que ignoramos.

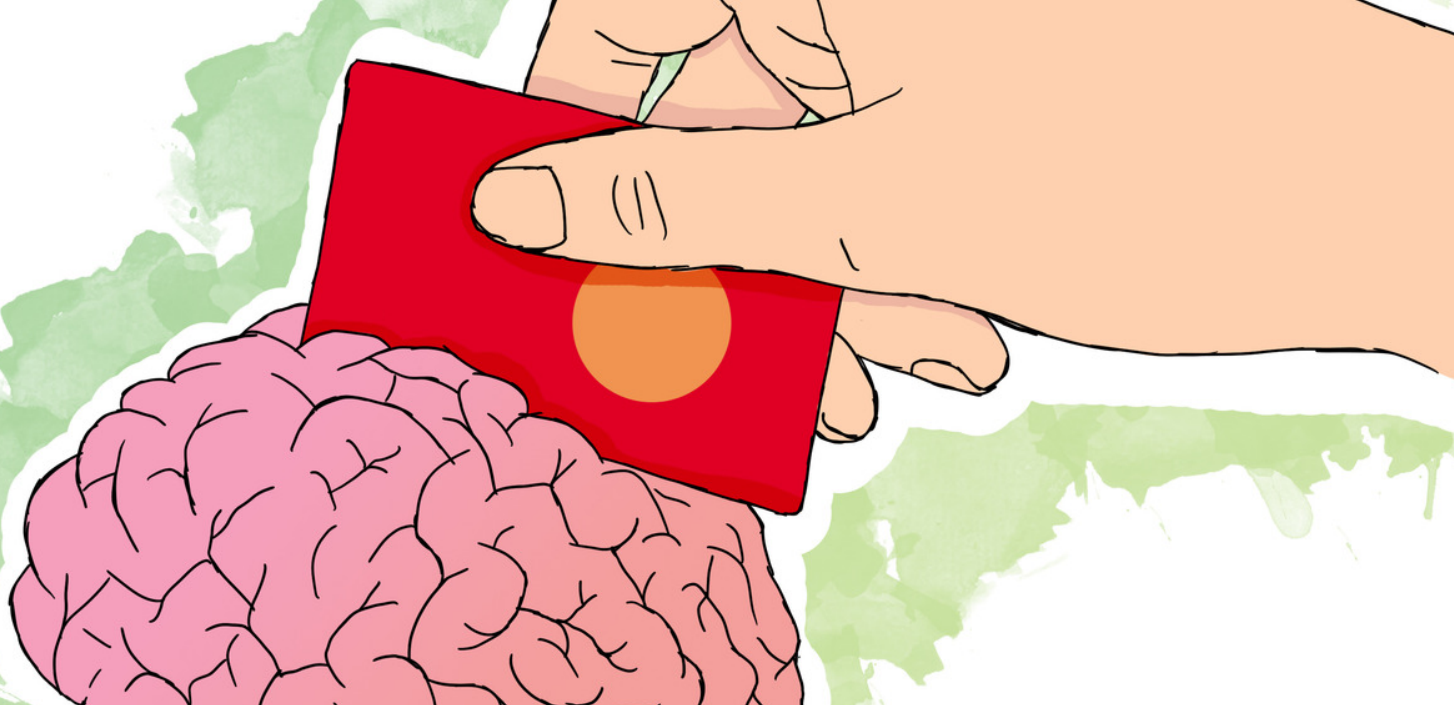
Lo impresionante que tenemos como humanos, como hijos de esta grandiosa madre, no es nuestro cerebro, tampoco nuestras organizaciones tribales que llamamos ciudades, mucho menos nuestro manejo de las herramientas y no es nuestro lenguaje, es la habilidad que tenemos de jugar con el tiempo, podemos ver el pasado y hablar con el futuro, ver qué hemos hecho y para dónde vamos. Si las cosas siguen como hasta ahora, tenemos un futuro sombrío, pero tenemos una buena noticia, la madre tierra no morirá, pero que se cuiden los que piensen que pueden seguir con sus derroches como ahora, porque algo si nos ha dejado claro la historia, es que la naturaleza es caprichosa y puede derribar a aquellos que se creían en la cima.



HOY SOMOS UN INSECTO

POR: ISAAC JIMÉNEZ
IG: @ISAACJIMENEZ1213

Ayer fuimos aplastados
Hoy nos comen
quienes pensábamos que eran de los
nuestros.
Un zapato nos apachurró
De un estruendo cuyo ruido olvidé
Nuestras patas se quebraron
Y de ellas salió algo.
Un grito enarbolado
Un grito silenciado
El cantar hoy cesó.
Unas mariposas libres éramos
Hoy nos cortaron las alas
Ahora somos gusanos.
De las calles ruidosas todavía se logra
escuchar
El canto de los grillos que no deja de
palpitar.
Hoy somos insectos
En estados de consciencia alternos
Colores fuimos
Día hoy somos a color.
Gritamos, pero nadie nos escucha
Pero el puño en alto...



¿Qué son los gastos hormiga?

Por Bryan García

Seguramente en más de una ocasión pensaste que no sabes en qué has gastado tu dinero, regresaste de tu trabajo o escuela y notaste que tienes menos dinero que con el que saliste. Esto puede deberse a que estás cayendo ante los gastos hormiga. En este artículo te ayudaré a identificarlos y te daré consejos sobre cómo evitarlos o reducirlos.

Los gastos hormiga son todas aquellas "pequeñas" compras que realizamos de manera frecuente durante un breve periodo de tiempo (diaria, semanal o mensualmente), y suelen ser tan efímeras como lo que tardas en realizarlas. Este tipo de adquisiciones tienen un costo relativamente bajo y tampoco se encuentran presupuestadas, por consecuencia pasan desapercibidas para nosotros y representan un grave peligro para nuestros ingresos y ahorros.

Estas fugas siempre puedes identificarlas, reducir, sustituir o simplemente evitarlas, algunas ejemplos son:

- Café
- Refrescos o Agua
- Comer fuera de casa
- Cigarros
- Snacks (Galletas, frituras, dulces)

A simple vista estos gastos no representan una cantidad que afecte a nuestra cartera, pero haciendo un desglose diario podemos apreciar realmente cuánto absorben de nuestros ingresos.

Tipo de gasto	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Total
Café	$ 40.00	$ 40.00	$ 40.00	$ 40.00	$ 40.00	$ 200.00
Galletas	$ 15.00	$ 15.00	$ 15.00	$ 15.00	$ 15.00	$ 75.00
Cigarros	$ 20.00	$ 20.00	$ 20.00	$ 20.00	$ 20.00	$ 100.00
Comida fuera de casa	$ 50.00	$ 50.00	$ 50.00	$ 50.00	$ 50.00	$ 250.00
Refrescos	$ 15.00	$ 15.00	$ 15.00	$ 15.00	$ 15.00	$ 75.00
						$ 700.00

Al día en promedio gastaríamos $140.00, como resultado en una semana de cinco días hábiles serían $700.00, en un mes $2,800.00 y para finalizar en un periodo de un año, $36,400.00

Con esa cantidad de dinero podrías salir de vacaciones, pagar el enganche de un auto, crear tu fondo de emergencias, etc.

Cómo reducir los gastos hormiga.

Siempre podemos ajustar nuestros consumos para reducirlos, el prestar atención a tus compras personales, y en especial las pequeñas, puede ayudarte a cumplir tus metas de ahorro, por lo que te recomiendo tomar las siguientes acciones:

Consejos

01 REGISTRA TODO LO QUE GASTES.

El saber exactamente dónde estás gastando te ayuda a identificar dónde se encuentran estas fugas de dinero.

02 REALIZA UN APARTADO DE TUS INGRESOS DESTINADO PARA ESTAS COMPRAS.

Este apartado de dinero no debe de representar más del 5% de tu salario.

03 REVISA TUS SERVICIOS DE STREAMING.

Si has adquirido más de uno de estos servicios, puede que no los estés disfrutando del todo, por lo que te sugiero quedarte sólo con el que más usas.

04 DESAYUNA ANTES DE SALIR DE CASA Y PREPARA TU COMIDA PARA LLEVAR A TU TRABAJO.

Así evitarás comprar alimentos todos los días y podrás controlar las cosas que ingieres.

05 REDUCE TU CONSUMO DE SNACKS Y/O TABACO.

Estos desembolsos suelen ser más fuertes de lo que se pueden percibir, el reducirlos también resulta beneficioso para tu salud.

06 EVITA LAS TIENDAS DE PRODUCTOS DE BAJO COSTO.

Compra en ellas sólo cuando sea indispensable, entrar a este tipo de tiendas puede llevarte a caer en gastos impulsivos.

Consejos

07

EVITA REVISAR TUS APPS DE COMPRAS.

Si cuando estás aburrido entras a este tipo de apps, elimínalas y solo utilízalas cuando tengas que realizar una compra.

08

PLANIFICA TUS GASTOS.

Cuando realizas tu presupuesto sabes adónde se dirige, por lo que puedes obtener un estimado de cuánto dinero tienes disponible.

09

AHORRA ANTES DE GASTAR

Una vez que recibas tus ingresos destina al menos un 10% de ellos para lograr tu meta de ahorro.

El que tengas control de tus gastos no significa que no puedas comprar gustos para ti, sino que puedas realizar compras de una manera más inteligente.





Fotografía por: @val_rguez

Poemas de bolsillo

La falta

He pasado varias noches en vela, le he preguntado al cielo si es verdad que el tiempo todo lo cura, porque han pasado innumerables días y yo sigo extrañándote, buscándote, queriéndote. Hay heridas que el tiempo no cura, tu ausencia es una de ellas, hay días que no te recuerdo, me cuesta dibujarte en mi mente, tu voz es algo lejana, pero sé que me faltas, sé que te quiero.

Una sonrisa

Dichosas las personas que se rodean de tu alegría, aquellos que pueden disfrutar de las comisuras de tus labios, los que se contagian de tu buena vibra, dichosos los que escuchan tus carcajadas, pues son esas sonrisas las que nos regalan un poco más de vida.

Tus ojos

Muchas personas comparan los ojos del ser amado con el universo, no soy la excepción, he encontrado en ellos el mismo placer y calma que cuando miro al cielo, con una única diferencia, cuando te miro no siento la necesidad de preguntarme si estoy sola en un mar de estrellas, en ti encuentro la respuesta a la infinidad, eres todo, y sin embargo a lo largo de nuestro existir seguimos siendo nada.

Por Jazmín Rodríguez

Devorando mis emociones

Fotografía por: @Nutriicionconsof

Por Claudia Márquez

Imagina lo siguiente: te encuentras en casa, revisando papeles del trabajo que trajiste después de un turno agotador, o realizas las interminables tareas que te dejan de tus clases en línea, te encuentras completamente solo y el estrés y la ansiedad te invaden de poco a mucho, parece que no se terminan los pendientes, uno tras otro, necesitas algo, ¿lo sientes? Tienes hambre, necesitas azúcares para mantenerte despierto, algo para botanear, algo que te cure esa ansiedad, vas a la cocina, te preparas algo, pero hace una hora acabas de comer, no importa, lo necesitas... ¿o no?

Si te sentiste identificado con ese escenario, probablemente te refugies en la comida y tengas sentimientos de culpa después de cumplir esos “antojos” o “atracones” pero, respira un momento y descubramos una solución real y armónica con tu cuerpo.

Primero debemos definir, según la Licenciada en nutrición Sofía M Escalier, hay dos tipos de hambre, la emocional y la biológica. “El hambre biológica es toda aquella que sentimos naturalmente, es decir, lo que nos provoca después de hacer alguna actividad física, limpiar nuestra casa, dormir, correr, algo que nuestro cuerpo necesita para obtener energías y seguir viviendo”. “El hambre emocional se disfraza de los llamados antojos o atracones de comida, está ahí para hacernos saber que algo no está bien”.

Hay que hacer a un lado el sentimiento inmenso de culpabilidad por ceder al hambre emocional, “atravesar nuestras emociones por medio de la comida es algo completamente normal” somos humanos y hacemos esto porque en nuestros hogares hay comida, es lo que tenemos al alcance, además la comida alta en azúcares es de la más barata, entre otros aspectos que nos llevan a consumir alimentos, aunque nos sintamos con saciedad. “Al comer puede que hayas pensado en otra cosa, tus emociones se hayan aliviado, pero tenemos tantos tabús con la comida que esto nos afecta”

Ahora sabemos lo que es, pero ¿de dónde nace esta problemática? Sofía nos cuenta que todo empieza en la infancia, a través de los premios, “pensamos que necesitamos un mérito para poder merecer cierto tipo de comida cuando no es así” entonces crecemos con ese chip, necesitas esforzarte para poder comerte una rebanada de pastel, si no lo haces estás “pecando” y ahí entra la culpa, el enemigo principal de nuestro cuerpo, pues ésta hace que te veas como alguien que no tiene un control, ocasionando que lo pierdas. Además, le sumamos toda la propaganda que nos rodea que nos indica lo que es un cuerpo sano y lo que no, personas “famosas” que nos aconsejan qué hacer y qué no comer y los estándares de belleza que bombardean nuestra cabeza independiente de nuestro sexo, aquellos anuncios que nos incitan a consumir porque al hacerlo nos sentiremos mejor, a sapiensa que no es así, es un autoengaño.





Hagamos un recuento,

conocimos el significado, la causa y las consecuencias, pero ¿en dónde está la solución? Sí, es justo lo que piensas, está en nosotros mismos, desde el inicio platicamos cómo nuestra hambre emocional nos avisa que algo anda mal en nuestro cuerpo, en nuestro sentir, y para esto no hay remedios milagrosos o dietas de un mes con pérdida de 10 kilos, tenemos dos herramientas fundamentales, la terapia y la nutrición, los más obvio a veces resulta lo más difícil, pero al dar ese paso y con mucha paciencia descubrirás que es lo correcto para ti.

Sofía, nos deja unos tips que te invito a leer y reflexionar, pues la nutrición va más allá de "el peso ideal":

1. Sustituye los antojos por una actividad, ejercicio, cantar, pintar, leer, algo que también te llene, algo con lo que puedas canalizar esa ansiedad que te persigue, o el estrés de las situaciones diarias.

2. Deja de contar calorías: Ingerir una cierta cantidad de calorías o porciones no significa que sea saludable, cada cuerpo es diferente y cada vida aún más, acércate a un nutriólogo profesional que te ayude con un cambio de alimentación especializada para tu cuerpo y tu rutina diaria, recuerda que nuestros consumos también se basan en nuestra cultura, ambiente social y economía.

3. Culpas fuera: No somos lo que comemos, no eres insano por comer una rebanada de pizza en pleno miércoles o prepararte una deliciosa hamburguesa un día a la semana, reconcíliate con la comida aceptando que es normal y cuando aprendas a disfrutarlo e identificar qué es un exceso y qué no, los matices de tu día serán más cálidos.

4. Terapia y Nutrición: Da ese paso, y ayúdate, trabaja en ti y acude siempre con un profesional, los resultados no son inmediatos, pero puedo asegurarte que a largo plazo dejarás de sentirte mal, y si lo necesitas te dejo el contacto en redes de Sofi, quien es la indicada para resolver tus dudas. ***IG: nutricionconsof***

Por: Inés Arroyo Franco

A ella
que asesinaron por respondona
por no poner bien la mesa
por sonreír demás
A ella
que vulneraron por “mamasita”
por andar donde no debía
porque sabían que callaría
porque desconocía lo que le hacían
A ella
que lo merecía por andar sola
que ultrajaron en el patrullero
que persiguieron en la oscuridad
que vendieron como carne de desfogue
A ella
que desconocen sus contribuciones
porque las firmó él
porque las instituciones no fueron creadas para ellas
porque mejor lo dice él, ¿no?
A ella
que no reconocen por no tener vagina
por no ser suficientemente fémina
que censuras su ternura
A ella
que ignoras por su color de piel
por su origen, por su clase
por sus ideales
A ella
que celebras hoy
pero asesinarás mañana
con miradas que despojan,
palabras que sabotean
y besos de navajas
Hoy les digo,
a todas ellas,
venceremos





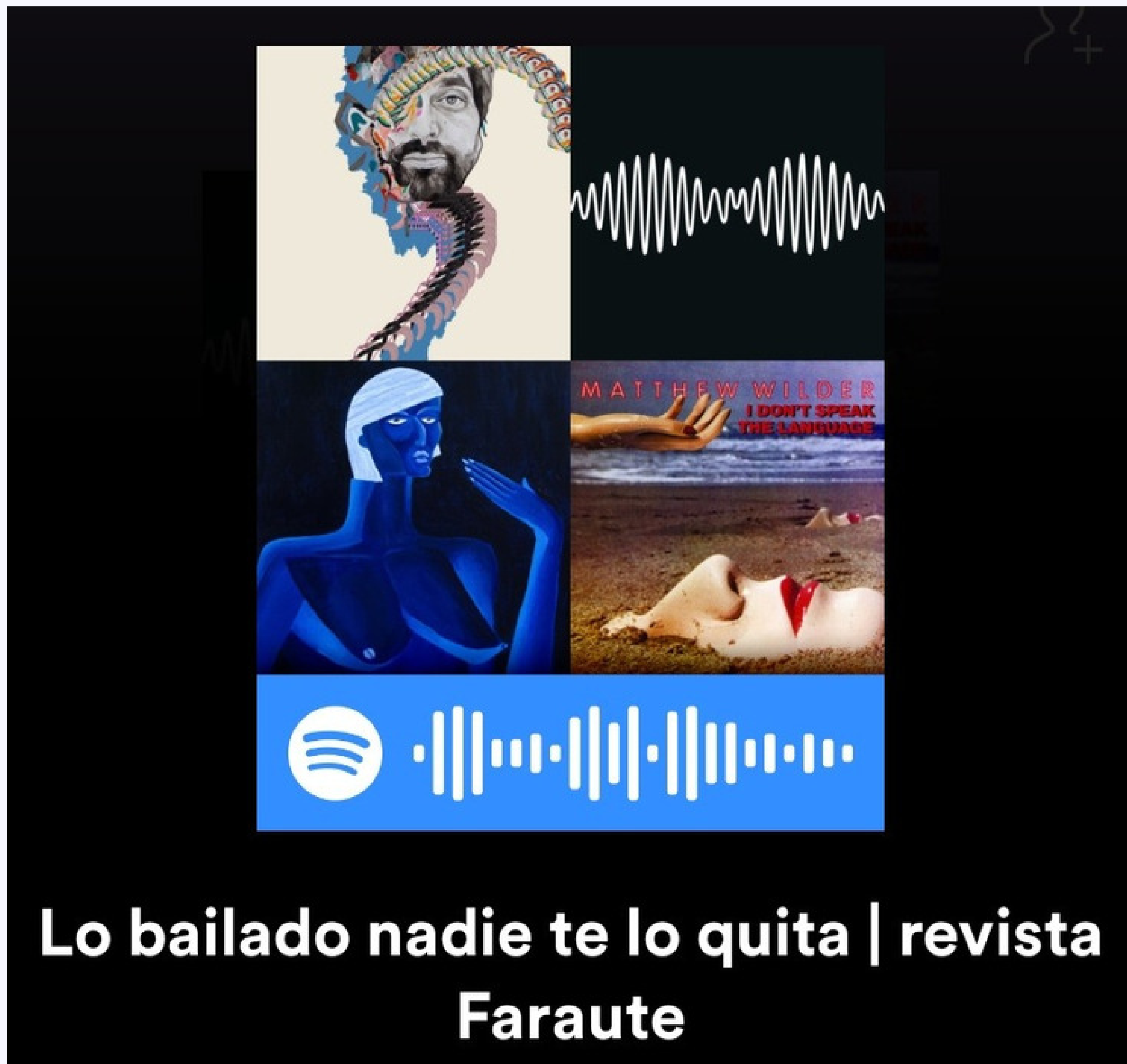
IG: @inesagogo

FOTOGRAFÍA POR: @VAL_RGUEZ

Prohibido olvidar

INES ARROYO FRANCO

Prohibido seguir pensando que la democracia es la capacidad de elegir,
cuando no elegimos ni mierda
Prohibido pensar que el sistema se puede reformar
y que la autoridad es la autoridad porque no le da miedo disparar
Prohibido olvidar,
que la memoria es corta y selectiva
que la revolución es efímera
que la rabia fue mucha,
pero no suficiente.



LO BAILADO NADIE TE LO QUITA

Por: Claudia Márquez

El baile es una forma de comunicación de las más antiguas, antes de las palabras, del idioma escrito, era una de las principales formas para transmitir un mensaje. A través de antiguas ceremonias, bailes sociales, ritos o momentos de espiritualidad, el danzante se convertía en mensajero y los que observaban en emisores de tan peculiar conversación.

Es así como la evolución del baile llegó hasta nuestros días, siendo una forma de expresar nuestros sentimientos y aún después de miles de años, lo seguimos usando para trasmitir historias y oraciones con expresión corporal, pero ¿qué hay de bueno en bailar?

Psicológicamente hablando esta actividad libera neurotransmisores como la dopamina (conocida como la hormona de la felicidad), la oxitocina que incrementa la confianza y la empatía en nosotros y la endorfina la cual libera sensaciones de placer en el cuerpo, además que ayuda a detener el envejecimiento del cerebro y ayuda a combatir la pérdida de memoria.

Emocionalmente nos da una liberación magistral, nos enseña a trasmitir las emociones que nos inundan, aquellas que es difícil de canalizar como la ira, tristeza, decepción, miedo, euforia entre otras, bailar es el alimento que el alma nos pide.

Físicamente desencadena una serie de beneficios a nuestra salud, mejora la circulación, disminuye el colesterol, elimina el estrés y ayuda en la pérdida de peso, ¡te sientes mejor!

Anímate a bailar, ya sea salsa, bachata, urbano, banda o cha cha cha, o simplemente moviéndote a través del ritmo que más te guste, hazlo solo o acompañado, aventúrate a realizarlo en el trascurso del día. ¿Quién no ha bailado al probar una deliciosa comida? En medio de una ducha rehabilitadora o después de un largo día de trabajo, hasta lavando los trastes, el objetivo es liberarte y conectarte contigo mismo, para eso te dejo una playlist que podrá darte ese pequeño empujón. ¡Disfrútala!

LAS POSICIONES DEL PARQUE

Por: José P

"Estoy sentando en punto medio de nuestro encuentro, según el mapa de mi celular" Viste mientras esperabas su llegada.

Estás sentado en medio de esa banca café que viste a la mitad del lugar, observas la fuente gris que está justo en el centro del parque y te das cuenta que no está justo en el centro, está descuadrada, tal vez por culpa del arquitecto, o del albañil encargado de poner la fuente justo en ese lugar, en el centro, pero falló, porque probablemente ese día llegó tarde, o no le pagan bien. –Qué importa- dices –igual nadie se percataría que la fuente que dice estar en el punto exacto central del parque Ruben Dario no lo está, ni si quiera el mismo poeta lo notaría, porque está muerto. Y tal vez a nadie tal vez le importe, porque dan por sentado que el parque es como es, y esa fuente sí está en el centro porque así lo parece y está bien. Después de todo el gobernador pasado lo había dejado tan mejorado, pintando los juegos y baños de un -sospecho- rojo y verde pri.

Al otro extremo del lugar vuelves a pensar en la escalera, que divida por mitad de un pasamanos negro, es tomada por las piernas de la muchacha más hermosa del parque, la única. Nunca supiste si las escaleras fueron construidas para subir o bajar, y pensabas que cabía la posibilidad de que no suban ni tampoco bajen, que sea un simple artefacto divino que te lleva a otro lugar, cansándote las piernas.

Y ves otra vez a la muchacha.

-¿Qué esconde en el centro de su ser?

Llevas días obsesionado con la idea de las posiciones en el espacio. ¿Qué tiene de interesante la idea de lado izquierdo y el derecho? Te dices, para luego dudar de la importancia del centro y luego escribiste:

"Si el humano, no, si el planeta incluso fuera de verdad el centro del universo, nada cambiaría, pero en serio nada lo haría y probablemente, así lo sea. ¿Y si está suposición fuera cierta, y lo infinito no fuera infinito en este vasto espacio, (porque en el infinito, todo punto donde se encuentre el observador será el centro de este) y aun así, la tierra, sea el centro real no sería acaso irrelevante? Sería especial acaso para los matemáticos, para los amantes de la geometría y los emojis, para algunos artistas y para cientos de personas quizá, por alguna razón del ego… Incluso quizá un poco para mí, pero por una razón que no comprendo".

Dejaste el escrito en el escritorio chueco de tu habitación y piensas que quizá sería especial porque te encanta sorprenderte de cualquier coincidencia, porque eso sería para ti: una coincidencia extraña. No te importa lo que eso signifique para la ciencia, te daría risa y eso te importa demasiado. Como la vez que fuiste a las montañas del diente y creíste ver un águila real justo cuando hablaban de lo normal que era pensar que los zopilotes (el que siempre confundes con águilas reales) son cosa que no son.

Y regresaste a ti, estás en el parque y ya te paraste a hacer como si medías la fuente, para decirte después que tal vez fue puesta así intencionalmente. Te retiraste los audífonos y pisaste algo extraño: en el centro de tu zapato había caca de perro.



El Rey Nocturno

POR: BETZAIDA CARRILLO

La cuarta taza de café se había terminado, tres líneas de polvo blanco y seis noches seguidas sin dormir se habían esfumado. Puedo oler el amanecer penetrando los cristales de mi ventana, puedo sentir el pulso acelerado de mi cuerpo, latidos tan rápidos como si estuviera corriendo una maratón.

Esta fobia me está consumiendo, está acabando conmigo, carcomiéndome desde adentro, ¿Cuántas noches más podré soportar? No sufro de insomnio, anhelo dormir, es lo que más deseo en este momento pero no me lo puedo permitir aunque el precio sea una muerte súbita. Quizás he enloquecido, quizás la demencia me llegó a temprana edad, todo lo que puedo hacer es escribir en este diario suicida.

He amado la vida como ningún otro que yo haya conocido lo ha hecho. He disfrutado de cada momento, incluso los más simples: la textura de la arena en la planta de mis pies, los colores del cielo, el olor que emana de mi comida favorita, el sentimiento de libertad al manejar, todo, cada pequeño detalle. Sin embargo no puedo permitirme seguir viviendo de esta manera, no es vida, no es la vida que conocí. Ya nadie está seguro mientras yo duerma, el fin está cerca. Tal vez algún día estas palabras las lea alguien que pasó por algo similar y logró vencerlo o quizás sólo me tomen como un desequilibrado mental. De cualquier forma voy a contar lo que me sucedió, voy a contar el porqué tengo terror de quedarme dormido y porqué prefiero morir a volver a experimentar aquella pesadilla tan real que ha quedado tatuada en mi ser.

Mi parálisis de sueño empezó desde que era un niño, cada que ocurría, el pavor se apoderaba de mí y esos pocos segundos o minutos me parecían años. Conforme fui creciendo lo fui controlando, al llegar a la edad adulta eran pocas las ocasiones que lo volví a experimentar pero hasta hace casi un mes comenzaron nuevamente y de manera diaria.

Me despertaba en medio de la madrugada sin poder moverme, lentamente sentía cómo el tiempo aumentaba en ese estado de sopor. Fui a un especialista, el cual me recomendó ciertas posiciones para dormir, no comer pesado antes de ir a la cama y hacer ejercicio. Nada nuevo, cosas que ya sabía. De cualquier forma seguí sus indicaciones al pie de la letra pero no notaba diferencia alguna, al contrario. Una de aquellas noches la parálisis duró más de lo esperado, para mí fue como una eternidad. Trataba con todas mis fuerzas de mover mi cuerpo, este no respondía, “estúpido cerebro, haz que mis piernas y brazos reaccionen”- me decía a mi mismo. Sentía que me ahogaba, quería gritar pero no salía ningún sonido de mi boca, alguien se acostaba en mi cuerpo y hacía una presión abismal. Comencé a sudar y trataba con todas mis fuerzas de reaccionar, escuché susurros, sentí el horror. Me sacudí y caí de la cama, estaba agitado, como si hubiera hecho ejercicio por una hora sin parar. Fui a la cocina por un vaso de agua y no pude volver a dormir hasta que el alba se aproximaba.

Durante las tres noches siguientes sucedió lo mismo y cada vez de peor manera: me percaté de que una presencia me vigilaba, salía de las sombras y apoyaba todo su peso sobre mi cuerpo mientras escuchaba susurros incomprensibles. Mi estado mental se estaba deteriorando, le llamé a mi doctor pero el idiota sólo me decía las mismas palabras de siempre y me invitó a que fuera a la clínica cuando pudiese para hacer algunos estudios. Ignoré lo que dijo, no tenía tiempo para eso y como un buen millennial fui a "San Google" para encontrar respuestas, gran error.

Después de navegar un tiempo con una gran taza de café como acompañante y el disco "Violet art of improvisation" sonando de fondo encontré un foro de internet bastante peculiar. El sitio era dedicado a discutir todo tipo de enfermedades mentales desde las más comunes hasta las más extravagantes. Entre todos esos temas y niñatos comentando tonterías hallé el contenido que buscaba: Las parasomnias. Seguí husmeando en aquel mundo virtual hasta encontrar un post del 2010 en donde varios miembros discutían sus experiencias, algunas de ellas eran similares a la mía. Un usuario en especial me llamó la atención, se apodaba "201520_Valefor" comentó lo siguiente: "No puedes escapar del rey nocturno, si te ha llamado es por una razón, no todos tienen esa dicha. Espera pacientemente, relájate y deja que te hable, sólo así se detendrá".Debo confesar que nunca he sido una persona muy supersticiosa pero sus palabras hicieron sentido en mí, ¿qué podía perder? Más que una guerra mental conmigo mismo, porque desde luego no creía en esa estupidez del "Rey Nocturno" (si es que él hablaba en serio).


Fotografía por: Nikola
IG: @n.photography92

El ser que se acuesta sobre mí no es más que mi cerebro haciendo sus jugarretas, tengo que desafiarme a mí mismo y llevarlo al máximo.

El crepúsculo acechaba, salí un rato a trotar para despejar mi mente. Regresé a casa, tomé una ducha, comí una cena ligera y esa noche me dispuse a enfrentarme con mi subconsciente. No hay Rey Nocturno, yo soy el único monarca de esta habitación.

Era de madrugada cuando mis ojos se volvían a abrir pero mi cuerpo no reaccionaba. El mundo onírico abría sus puertas para que yo entrara en ellas. El aire no llegaba a mis pulmones, ahí viene, la tétrica sombra se acerca.

Aplasta mi cuerpo, me hace pedazos "relájate, relájate" no puedo, no puedo hacerlo... escucho susurros, palabras que no tienen sentido, una voz hueca.

Me está comiendo, esa energía oscura está absorbiendo mi ser poco a poco como un maldito imán, me está consumiendo. Esto no es real, siento dolor, dolor más allá de lo comprensible, el terror toma forma y me lleva al infierno.

Estoy aquí, todo es lúgubre, desagradable, decadente. Si hay un lugar entre los sueños y las pesadillas yo estoy atrapado en medio, en la materia oscura. Entre toda esta negrura empiezo a verlo: ¡ahí estás, demonio! Es una especie de masa incorpórea llena de costras alimentada por el miedo del hombre. Me devoró para llevarme al purgatorio, en donde moran todos los horrores de la humanidad, no hay bien ni mal, esos conceptos no tienen sentido alguno aquí. El ser quiere mi alma, su danza comienza con miles de voces sin dueño, me abraza la angustia y desesperación mezclados con la excitación de aquel monstruo. Un miedo incalculable, las voces venían de todas partes, una muchedumbre llena de placeres vacíos, una orgia de ruidos desagradables tomaban forma: era yo, me estaba viendo a mí mismo, cientos de copias como malditos clones, el demonio reía.


FOTOGRAFÍA POR: @VAL_RGUEZ

Mis gemelos me jalaron, querían cortarme las piernas. ¡Por favor para esto, para ya, no quiero más! Pero el ritual no había terminado. Mis otros yo comenzaron a comer mis piernas y brazos, una escena gore dramática. Ni en la película más cruda había visto algo similar, la sangre brotaba como un arroyo en una tormenta. Penumbra, sangre, gritos, miedo y dolor interminable, viví la misma escena infinidad de veces.
Algo se esconde, algo en medio, algo invisible, si el infierno existe sin duda es ahí, la antítesis del universo, los sacrilegios de todos los mundos, el sol negro. Estoy esperando mi última hora, nadie está a salvo mientras yo siga respirando. Esta es mi última confesión antes de mi muerte, no es sólo el miedo a quedarme dormido, no es sólo el pavor a aquella criatura, es el haber descubierto algo terrible: la noche que sucedió aquella horrible pesadilla me convertí en un sonámbulo. Fui a la casa de mis ancianos vecinos, los golpeé y ya moribundos cortaba sus piernas y brazos, mientras ellos aún podían sentir dolor, comí su carne cruda y el resto la guardé en mi nevera como una vil carne de puerco más. Hace una semana que buscan al asesino, ha salido en todos los periódicos y en la televisión local. ¿En qué me he convertido?

El final está cerca, una última dosis de polvo blanco y estoy preparado para que el Rey Nocturno venga a recolectar mi alma.



Causalidad

Fotografía por: @val_rguez
Autora: Irene Alegría

Mi expectativa hacia usted recaía en la cortesía y en la inalterable simpleza de reunirme con una vieja amistad, de relatar su vida y la mía sin la complejidad de entrelazarlas la una con la otra, de la vicisitud efímera y satírica como el deceso de un cuerpo celeste o como un bello paisaje otoñal. No tuve más remedio que concederle el paso al efecto de la casualidad, (o causalidad, bien comentó usted); probablemente esto debía suceder, en un irremediable intento del cosmos por poner sobre la mesa la irremisible necesidad del hombre de darle sentido a sus propias palpitaciones, de conceder a un estado simple una belleza trascendental que inmuta casi a cualquiera, y eso fue suficiente para no parar de aprisionar su imagen a través de mis ojos. Aquel influjo me disparó a una travesía por sus debilidades, sueños y virtudes y juro por Dios que deseaba quedarme.

Preguntó un par de veces el motivo de mi mesura, y no respondí totalmente con honestidad, debo confesarle ahora, antes de encontrarle nuevamente, iba por ahí intentando seducir al destino, portando una máscara de dureza e indiferencia hacia mí, hacia las personas que me rodeaban, vanagloriándome en mi habitación de lo increíble que es la soledad, de lo insustancial que suelen ser los lazos con otros y de lo poco que los necesitaba, sé que no estaba rota, pero estaba vacía.

Y ahí estaba usted, abrazándome el alma con la afabilidad de su sonrisa, creando en mí la quimera del amor, del deseo de la vida. Usted no fue luz, usted fue alguien ahí en el fondo, ahí en la oscuridad, susurrándome al oído que no pertenecía a ese lugar. Usted no hizo nada, no arriesgó, no intentó, sólo existe, y estaba ahí justo enfrente mío confrontando a mi alma.

El desierto de mis emociones

Por Antony Garro
IG: @tonygarro65

No me importa ya lo que siento; olvido a ratos el cansancio presente siempre por el desierto de mis sentimientos. Esta mañana me ha saludado el sol y agarrados de la mano paseamos por la gris ciudad, y a eso del medio día, tal fuese humo el concreto irrumpió en mis guardados recuerdos haciéndolos una bizarra arenisca que en mis manos vaga con su semblante bien en alto, a diferencia del mío que su vecino yace en las cercanías del suelo plutónico, pero lindo el gesto, aunque seco me abandonó entre agigantados zapatos de empresarios muertos por descuido... Me es amargo ese olor y el cómo me hacen sentir con sus miradas en la frente, agotador obedecer día con día el acostumbrado paso que se cargan.

Me ha dicho al oído "eres un quejas" y he pensado de nuevo en la muerte mirando atrás viendo la felicidad y sus alborotados pelos montando el bus, le aburrí pero la quiero conmigo, la deseo, incluso me alegraría saber que en el pasado fue sincera conmigo, pero bajo el agua no le escucho, irónico porque escuché que me llamaban a comer.

El sol ya es muy sincero, ya él me da lo que quiero y no me hace rogar, el hace que sus hormigas me toquen, y son suaves, blancas en los sueños, recorren mi vientre, mi pecho y mis espaldas, cuando despierto y aún noche es, les pillo de un seguro negro azulado, como un gran diamante en un charco de petróleo, pasadas pocas horas, son un grandioso mar verde oscuro con tonos claros, son como gas venenoso, despiadado; a media mañana, se vuelven pasivos sus colmillitos, pero sus patitas dan la orden de movimiento continuo, pasadas las horas terminan en la pulpa de un mango con su cáscara, aliviane a mí verle siempre, me despierta pero me molestan los hormigueros en la espalda, en verdad tienen prohibido hacerlos, pero los vándalos no obedecen, los malditos delincuentes que me recuerdan tu voz, y ese recuerdo termina siendo el motor a dormir, y rogar por soñar a tu lado en una maravillosa celda donde la regla sea morir por un abrazo, sacrificio que no sé quién más haría, pero con toda seguridad no perdería la oportunidad de uno, porque todos se parecen muchas veces a lo que he visto, muchísimas veces se cruzan el cabello con los dedos, las mejillas, las orejas, y los corazones, y creo que es un presentimiento que el mío y el tuyo quieren perder sus venas, soltarse y quedar cerquita del ombligo para poder con sus deditos, tener por fin el seco tacto de tu piel.

CUSCO, PERÚ...

Autoría y Fotografía por: Carolina García Rocha.
IG: @carooline23

La mejor decisión que pude tomar en el año 2019 fue viajar y conocer Cusco, Perú. Déjame contarte toda la magia que encierra este extraordinario lugar; la magia que existe en sus calles me dio la impresión de que el tiempo estuviese congelado, la arquitectura imponente y majestuosa subyugaba artísticamente cada esquina, infinidad de historias me ofrecían aquellos magníficos escenarios. Debo mencionar que quedé cautivada con la calidez de su gente, la gastronomía y principalmente, todos los extraordinarios paisajes construidos por Pachamama. Perú es un país de civilizaciones antiguas, se encuentra ubicado en la región suroriental de la Cordillera de los Andes, siendo Cusco uno de los principales destinos a visitar, considerada la ciudad sagrada, llamada por los Incas "casa y morada de los dioses".

En cuanto aterrizó el avión, supe que la mejor aventura de mi vida estaba por comenzar, el clima era entre fresco y cálido, el ambiente se sentía totalmente diferente, una extraña energía comenzaba a hacerme cosquillas desde los pies hasta la punta de mi cabeza, la ansiedad por iniciar el recorrido era notoria.

Desde el inicio de mi travesía recorrí las místicas calles de la ciudad, donde todo parecía estar intacto. La vestimenta que portan algunos de los habitantes está llena de colores, es un claro ejemplo de orgullo e identidad. Lo que llamó más mi atención son los diversos sombreros que utilizan, el color o la manera en la que se elaboran se asocia a las necesidades de cada persona. Dichos sombreros pueden estar elaborados con fibra vegetal: palma, junco o toquilla; son adornados con listones o fabricados con lana y paja. También encontramos el sombrero denominado chullo, artículo elaborado a mano, hecho de alpaca, vicuña o lana de oveja y llama. Me llena de vida y de ilusión poderte contar todos los lugares extraordinarios que visité. El choque cultural que provoca viajar y conocer otras regiones, otras culturas, costumbres es único; sin duda Cusco es un lugar que te brinda esa oportunidad.



CUSCO, PERÚ...



Fue sorprendente el observar cómo cada sitio arqueológico tiene una historia que se cuenta por sí sola con sólo posarte en su suelo, me sentía tan pequeña entre tan inmensos colosos, mi mente no paraba de reflexionar sobre cómo era posible que un grupo de pobladores trasportaran esos gigantescos pedruscos, además de realizar los cálculos respectivos a la ubicación para hacer posible el paso de los rayos del sol y ser el mejor lugar para observar las estrellas permitiéndoles realizar sus rituales sagrados para adorar a los dioses. Era impresionante percibir la energía que aún se guarda en la zona, es un viaje en el tiempo. La forma en que la gente de Cusco defiende sus raíces y cultura se ve reflejada al hablar su lengua natal, "el quechua" o quichua. Incluso durante los recorridos los guías turísticos contaban las historias, o cantaban canciones en su lengua, deleitando los oídos de los turistas.







Desde el inicio de mi travesía recorrí las místicas calles de la ciudad, donde todo parecía estar intacto. La vestimenta que portan algunos de los habitantes está llena de colores, es un claro ejemplo de orgullo e identidad. Lo que llamó más mi atención son los diversos sombreros que utilizan, el color o la manera en la que se elaboran se asocia a las necesidades de cada persona. Dichos sombreros pueden estar elaborados con fibra vegetal: palma, junco o toquilla; son adornados con listones o fabricados con lana y paja. También encontramos el sombrero denominado chullo, artículo elaborado a mano, hecho de alpaca, vicuña o lana de oveja y llama. Me llena de vida y de ilusión poderte contar todos los lugares extraordinarios que visité. El choque cultural que provoca viajar y conocer otras regiones, otras culturas, costumbres es único; sin duda Cusco es un lugar que te brinda esa oportunidad. Fue sorprendente el observar cómo cada sitio arqueológico tiene una historia que se cuenta por sí sola con sólo posarte en su suelo, me sentía tan pequeña entre tan inmensos colosos, mi mente no paraba de reflexionar sobre cómo era posible que un grupo de pobladores trasportaran esos gigantescos pedruscos, además de realizar los cálculos respectivos a la ubicación para hacer posible el paso de los rayos del sol y ser el mejor lugar para observar las estrellas permitiéndoles realizar sus rituales sagrados para adorar a los dioses.

Era impresionante percibir la energía que aún se guarda en la zona, es un viaje en el tiempo. La forma en que la gente de Cusco defiende sus raíces y cultura se ve reflejada al hablar su lengua natal, “el quechua” o quichua. Incluso durante los recorridos los guías turísticos contaban las historias, o cantaban canciones en su lengua, deleitando los oídos de los turistas. Me causó cierta emoción descubrir que los habitantes de la ciudad son quienes administran la economía de los lugares turísticos, pues nadie cuidaría mejor de las tierras que ellos mismos que conocen su valor, la historia del lugar y el esfuerzo puesto en cada trabajo artesanal; es su patrimonio cultural, su esencia. La ciudad me atrapó completamente, a todos los lugares que miraba había arte, encanto, amor por sus costumbres y tradiciones; esto me hizo querer conocer más a fondo mi propio país, descubrir otros estilos de vida y poder compartir mis experiencias de viaje. Quise quedarme más tiempo y empaparme de la rutina de sus días, aprender a cultivar mis propios alimentos, aprender su lengua, abrazar sus historias y admirar su cultura con mayor cercanía. Todo esto aviva mi deseo de regresar al ancestral Cusco.

Crucigramas

Por Midori Mendoza

La mente
no tiene tiempo
y las memorias
se repiten
se repiten
se repiten
una y otra vez

En la mente
abro libritos de crucigramas y sudokus para
descubrir boletos de conciertos
En la mente
me recibes de mañana con una flor y el vaso de
agua que jamás me curaría la resaca

En la mente
nunca me faltaste
hasta que ya no estabas

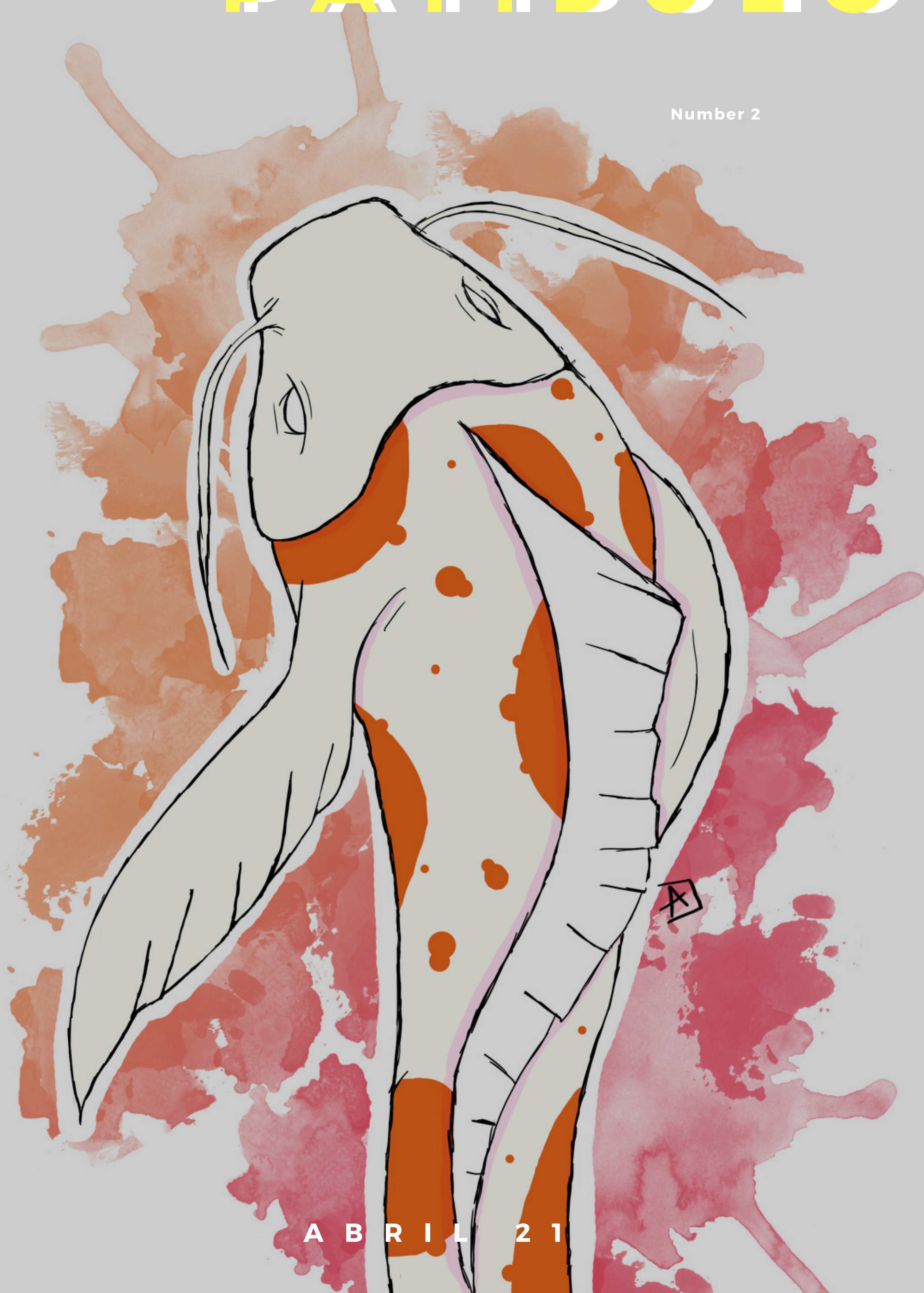
La mente
no tiene tiempo
y las memorias
se repetirán
se repetirán
se repetirán
una y otra vez
hasta que me reconcilie con ellas
y tú y yo estemos en paz
aún siendo otra
siendo los mismos
sin el tiempo
de mi mente



Fotografía por: @val_rguez

Nada de esto es real

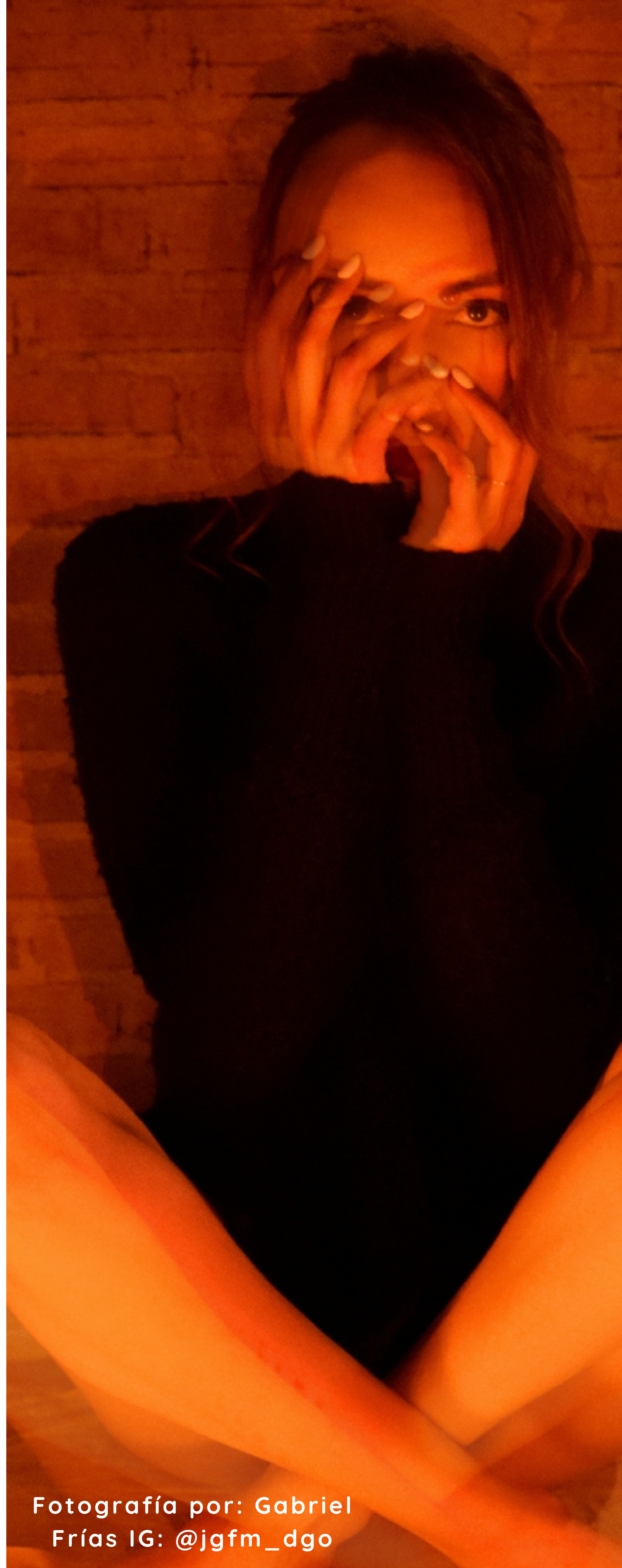
PATÍBULO



The patíbulo

ALAN HG

Bienvenido a otro patíbulo
Aquí se entra alexitímico
Con los cuernos y la cola escondida
Con un crucifijo de Abraxas
Con una máscara, anónimo, para que seas tú y no quien la sociedad quiere
Con cigarro hecho a mano para inhibir la pena
Aquí se entra con el ego en el pecho
Con resortera en el bolsillo derecho
Canicas en el izquierdo
Y el libro vaquero escondido en el trasero
Aquí se es libre, aquí no hay reglas
Aquí combinamos a Nietzsche con jackass
Happy three friends con Camus
Somos los que están haciendo sombras afuera de la cueva
La roca de Sísifo
Somos el eterno retorno
La madre de Freud
El viaje en el tiempo
Somos el motor cayendo en la casa de Donnie
El recuerdo sin resplandor
Ese trauma de niño cuando mataste a esa paloma
Somos los nerds haciéndole bullying al bully
Somos la esperanza para Schopenhauer
Somos tus ideales licuados en cicuta
Pruébanos acompañados de tus vicios favoritos
Somos Nostradamus prediciendo el futuro y luego lo empezamos a construir
Somos los que nos paramos sobre nuestros errores, ¿nos vemos más altos que ayer?
Los que se roban las frases y las hacemos nuestras
Somos los que se ríen de tik-tok
Los Diógenes de este absurdo mundo
"Quítate, que me tapas la luz de mi celular"
Somos los que le arrojamos pollos a esta nueva generación
"Aquí está tu ser humano"
La combinación del mundo de las ideas y el real sucede en nuestra mente y lo plasmamos en esta revista
Somos el minotauro y el laberinto
Somos nosotros los otros
Los que se sientan hasta atrás y saben más que los de adelante
Los que no estudian para el examen y aprueban los extraordinarios
Somos la pintura de Banksy
La oscuridad de Rembrandt
La sonrisa de Gioconda
La noche estrellada
Somos las drogas de Dalí
El patíbulo degolla cabezas aprendimos de Caravaggio
Te ponemos a bailar, llámanos Degas
Somos arte
No somos ERRRores, somos procesos
Somos Farautes de pinturas que vendemos en el mercado negro
Somos el horario de medianoche con casa sola: Golden
Follamos tu mente a lo Sade
Terminamos ideas
Bienvenido a tu lado reprimido.



Fotografía por: Gabriel Frías IG: @jgfm_dgo



01 Arte Paleocristiano

Para el estudio del arte europeo de la Edad Media es imprescindible echarle un ojo a este tipo de arte, pues tiene dos manifestaciones artísticas de la importancia del templo basilical y la iconografía narrativa.

02 Poemas que harían llorar a mi mamá

Yo no soy protagonista de la obra
Una marioneta que no es consciente
de su existencia.

666 Redes Zoociales

El amor de tu vida al alcance de tu dedo.

DO YOU STILL FEEL YOUNGER THAN YOU THOUGHT YOU WOULD BY NOW?

LOVE IS A LASERQUEST
ARCTIC MONKEYS



Arte Paleocristiano

Este arte funcionó como un puente entre dos etapas de la cultura occi: Antigüedad Clásica y a la Edad Media Cristiana. Para el estudio del arte europeo de la Edad Media es imprescindible echarle un ojo a este tipo de arte, pues tiene dos manifestaciones artísticas de la importancia del templo basilical y la iconografía narrativa y simbólica del cristianismo.

Se denomina arte paleocristiano al desarrollo en las primeras comunas cristianas de los siglos II y III hasta la caída del poderosísimo imperio romano de occidente.

Se divide en dos grandes periodos:

- Periodo de persecución y clandestinidad (ándele, ¿qué se siente tener que esconderse? cof cof inquisición).
- Periodo del gran arte paleocristiano en tiempos del cristianismo como religión oficial del imperio.



Primer Periodo de arte Paleocristiano. (siglo II y III):
Se desarrolla entre finales del siglo II y comienzos del III, años en los que las comunas cristianas son perseguidas por el imperio romano.
Las dos manifestaciones arquitectónicas de este periodo son las Domus Ecclesiae y los Cimenterios (cementerios).

Domus Ecclesiae

Fueron lugares para la celebración del rito cristiano, por tanto son equivalentes a las iglesias de hoy día.
No tenían una forma especial, esto porque agarraban a un vato y le decían: "wey, hoy pones tu casa para la peda religiosa", adaptándola a las funciones que necesitaban dividiéndolas con tabiquetes.

Cimeterios (cementerios)

Seguro se preguntan "¿dónde verga enterraban a las personas en esas epocas, Pardee?"
Ah, pues, durante esta fase los entierros cristianos tenían lugar en dos posibles locaciones: los areae y las catacumbas.
Areae: Lugares donde las tumbas estaban cubiertas por losas.
Por el ritual funerario de la época, era frecuente encontrar en estos cementerios salas o lugares con mesas donde se celebraban los ágapes funerarios que se realizaban tras el entierro.



BY ALAN HG

Catacumbas: los cristianos encontraron problemas durante este periodo de clandestinidad para conseguir terrenos para sus entierros. Y cuando por fin lo conseguían y se completaban se veían abriendo galerías subterráneas entrecruzadas. Aunque estos lugares eran estrechos, podían tener decoración, especialmente si el difunto pertenecía a clases pudientes, como los patricios romanos construyendo pequeños mausoleos.

Wey, ve esta capilla sixtina del siglo II y III.

Como dato curioso, la cruz invertida no fue ni es ni será propia de los satánicos, en realidad, San Pedro dijo: “wey, yo no soy digno de morir como mi maestro” y le voltearon la cruz.

Todo eso de la cruz invertida satánica fue hype de Black S. para sacar su nuevo disco. Búsquele, es neta, we.

EL PATÍBULO



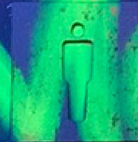


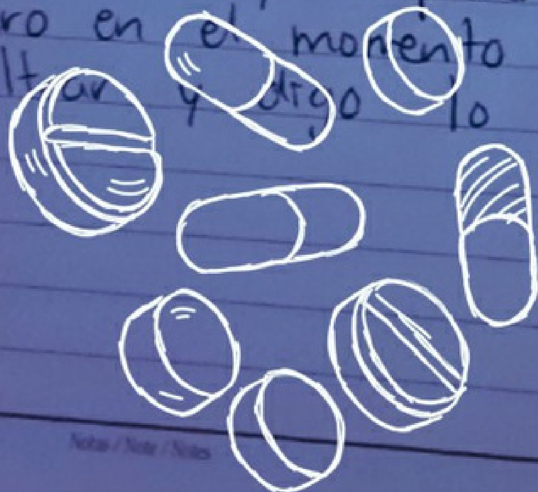


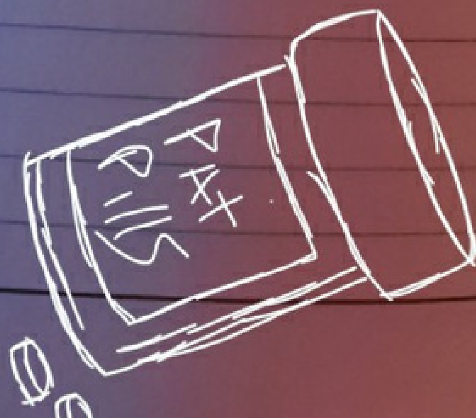
Foto: Karla Cielo
Poema: Ana Pérez

14 MARTES
Terça Feira / Mardi / Tuesday

MAYO
Maio / Mai / May

Hay días en los que abro los ojos y pienso.
¿Qué pienso? Todo. Nada. Todo parece encontrarse
bien hasta que de repente no lo está. Y no sé si
soy yo, si el mundo conspira en mi contra o me
estoy volviendo loca. Estoy apunto de levantarme,
y justo antes de hacerlo, pienso: ¿Para qué?
El mundo no dejará de girar, mirar la computadora
durante horas no me hará mejor y ciertamente
no me va a devolver la cordura que necesito.
Y es que no lo entiendo, ¿acaso no tengo derecho
a ser feliz?. Puedo repasar cómo va a ser todo
el día siguiente pero una vez ahí basta una
pequeñez para reventar esa burbuja producto
de mi imaginación y mi incapacidad de soltar
las cosas y relajarme. Juro que no quiero estar
de malas y no pretendo atacar a los demás,
pero en el momento que abro la boca, dejo de
filtrar y digo lo que cualquier otro día no.





Semana 20 / Día 134

Notas / Note / Notes

15 MIÉRCOLES
Quarta Feira / Mercredi / Wednesday

MAYO
Maio / Mai / May



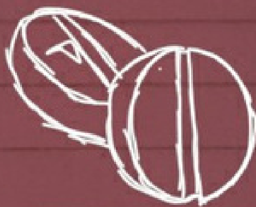
A veces quisiera controlar mis pensamientos, organizarlos en gavetas y escoger con cuál me quiero ir a dormir, pero la realidad es que estoy en una habitación a oscuras y los pensamientos pasan a mi lado y me rozan con sus largos dedos, tiran de mis cabellos, me empujan con el hombro, me susurran al oído, se burlan en mi cara, secan mis lágrimas, me tiran al piso y me levantan de nuevo, acarician mi mejilla.
¿Qué quieren exactamente?. Ojalá lo supiera. Ojalá me dejaran en paz.

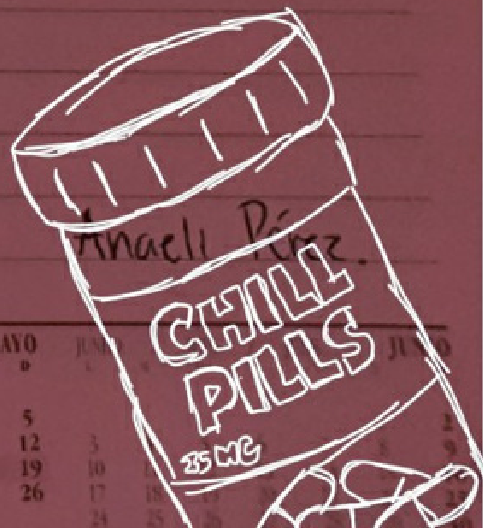
Necesito dormir y no pensar en el mañana, no pensar en si será esa la última noche que contemple el descarado techo o si de verdad importa lo que hago.

Necesito dormir.

Anaeli Pérez.









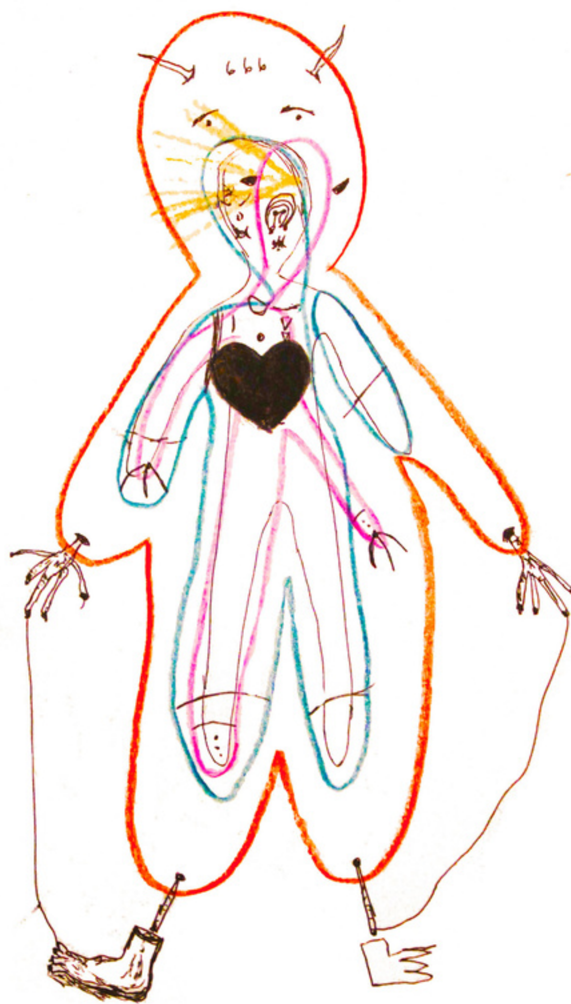


ILUSTRACIÓN POR: OSVALDO GARCÍA
IG: @PATA_DE_CHIVO

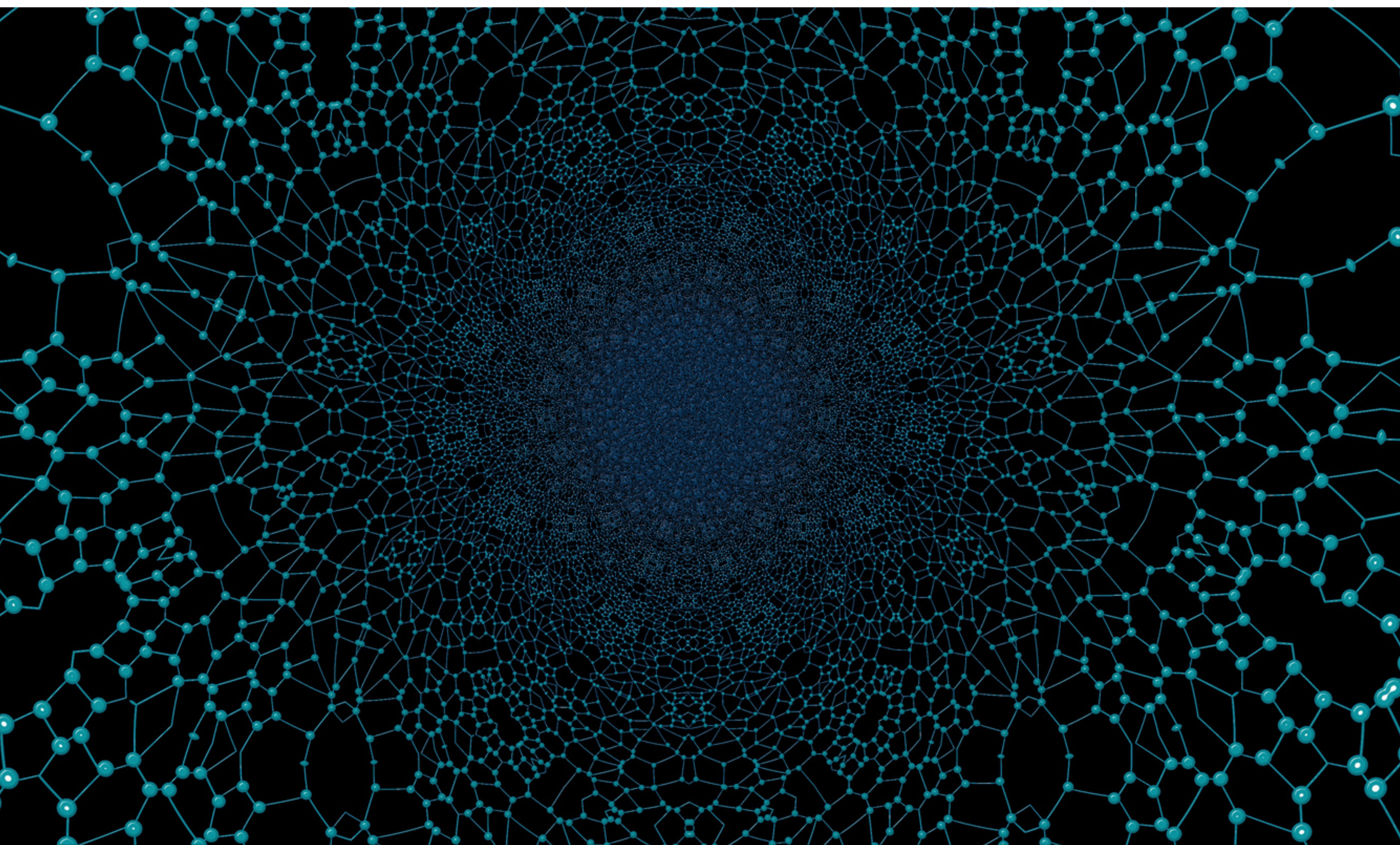
Redes Zoociales

ALAN HG

Everything Sucks!

Hice un viaje a diferentes mundos, fui a diferentes personas, me adentré a un universo completamente diferente al mío, el mundo de las citas virtuales, donde te mezclas con la crema y nata de la sociedad, y te hacen creer falsamente que puedes llegar a ser lo que no fuiste en la secundaria.
¿Apoco no suena bonito?
Imagínate ligarte a la morrilla fresa que estudió 6 semestres de finanzas en la Anáhuac, puras Patys y pocas Letys al alcance de tu pulgar.
En estas apps tomas el papel de cadenero de antro, eliges quién sí pasa a tu corazón y quién se queda afuera.
Ay, el materialismo humano, nomás ver a esa persona como objeto donde el fin es meramente hedonista y menos como persona.
¿El problema?
Que también tú estás en otro universo afuera, en una enorme fila para entrar al corazón de esa niña fancy a la que swipeaste a la derecha bien convencido de la profundísima conversación que vas a tener.

Y es que las biografías no ayudan mucho a esta red Zoocial virtual, todas se parecen tanto que es difícil identificar a quién ya aceptaste y a quién no.
Salvo por el pantone de piel que se maneja.
Si no fuera por eso, tú ni en cuenta a qué Marifer o Sofía acabas de aceptar.
En Bumble encuentras a puras personas bellas, muchas Lomas pocas El Molinito. O sea, mucha Anáhuac, pocas Bachilleres 5 pa' pronto.
Lo divertido de esta app es que tiene tres modalidades:
La primera es la clásica "Bumble Dates", donde buscas a tu media naranja basándote, por supuesto, en puras cosas positivas y casi ninguna negativa.
"Chico genial busca con quien (sexting) tener pláticas profundas (sexting)
Amo hacer ejercicio (cardio)
Leer (erotismo)
Y sacar fotografías (nudes)"



Redes Zoociales

Ay, Dios, perdónanos, no sólo no sabemos lo que hacemos, tampoco tenemos idea de porqué lo hacemos…

Pero bueno, esa no es su única opción, también existe esta otra (que es todavía más triste): la de BFF (mejor amigo, pues).

Que consiste en swipear gente de tu mismo sexo (claro, porque de bff sólo puedes tener hombres si eres hombre y mujeres si eres mujer) para poder platicar con ellos, pero por fa, lee de nuevo lo que puse:

Buscar un mejor amigo en una app de citas.

Dime, ¿hasta este punto hemos llegado?, ¿es en serio?

Pobres de las células que hicieron todo lo posible para evolucionar y ver que nos hemos convertido en personas que buscan a otras personas mediante una falsa red (a)social que juega perfectamente con tu psique y ni te das cuenta.

Pero no todo está tan mal, también existe la sección "Bumble Desempleado", donde buscas trabajo mediante una app de citas… No hay nada más qué decir, el chiste se cuenta solo, como todos los que están en esa app.

En fin, no está mal en pandemia querer socializar a como dé lugar, digo, es difícil para un homínido que tiene el uso de la razón al alcance de un par de neuronas adaptarse a una situación complicada como lo es el Covid.

Pero también me divertí en mi travesía por la app, descubriendo gente nueva, una parte mía se alegraba de sobremanera cuando me respondían, todos los humanos desconocidos son pequeñas mentes shrodinger, no sabes si esa cabeza está muerta o viva, mientras no la conozcas, mientras no platiques con ella, tiene 50-50.

”

EL POETA ENCENDERÁ LA HOGUERA DONDE SE QUEME ESTE MUNDO SOMBRÍO.

Manuel Scorza

GRACIAS TOTALES

Esta publicación va dedicada a todos nuestros amigos, familias y parejas, sus palabras de ánimo nos regalaron las energías necesarias y la inspiración para seguir adelante con este proyecto.

Agradecimiento extendido a todos aquellos que participaron con sus textos, fotografías e ilustraciones, si no hubieran atendido nuestro llamado nuestros corazones no palpitarían con la intensidad que lo hacen.

Pero en especial está revista va dedicada a **J. Kaicen**, un fiel creyente de que el arte debe llegar a todos sin barreras.

Si ustedes quieren contribuir pueden hacerlo desde nuestro Patreon o invitándonos un café, les dejamos unos enlaces a pie de página y así haremos que este fuego se extienda a más rincones.

https://www.patreon.com/faraute
https://ko-fi.com/faraute